

1週間の献立

2025年
3月3週

3月17日~3月21日

夕食サポートのお弁当は、お届け当日午後10時までにお召しあがり下さい。

	3月17日 月	3月18日 火	3月19日 水	3月20日 木	3月21日 金
お弁当コース	ごはん 野菜肉巻き 空豆と玉ねぎの炒め物 大根なます 厚揚げと野菜の中華炒め じゃが芋の煮物	ひじきごはん マカロニのサラダ 赤ピーマンとキャベツの炒め物 小籠包 ホッケの塩焼き がんもの煮物	ごはん ブロッコリーのコンソメ煮 キャベツとたけのこのあっさり煮 インゲンのソテー 牛肉豆腐 ゆずもずく	春分の日 夕食サポートのお届けは お休みです。	ごはん ケールのツナ和え ピーマンと玉ねぎのソテー 雷こんにゃく ホキの漬け焼き 大豆の煮物
	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦,卵	アレルギー 小麦		アレルギー 小麦
	エネルギー 520kcal	エネルギー 504kcal	エネルギー 497kcal		エネルギー 460kcal
	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.2g	食塩相当量 3.1g		食塩相当量 2.2g
おかずコース	厚揚げと野菜の中華炒め ささみフライ 野菜肉巻き 空豆と玉ねぎの炒め物 大根なます コーンピースオムレツ じゃが芋の煮物	鶏肉と菜の花の玉子炒め ローストンカツ マカロニのサラダ 赤ピーマンとキャベツの炒め物 小籠包 ホッケの塩焼き がんもの煮物	牛肉豆腐 ブロッコリーのコンソメ煮 キャベツとたけのこのあっさり煮 インゲンのソテー ねぎ焼き ゆずもずく	春分の日 夕食サポートのお届けは お休みです。	豚肉のコチュジャン炒め ホキの漬け焼き ケールのツナ和え ピーマンと玉ねぎのソテー 雷こんにゃく ミニ野菜コロケ 大豆の煮物
	アレルギー 小麦,乳,卵	アレルギー 小麦,卵	アレルギー 小麦,卵		アレルギー 小麦
	エネルギー 452kcal	エネルギー 461kcal	エネルギー 418kcal		エネルギー 405kcal
	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 3.4g		食塩相当量 3.2g
綾錦あやにしき	鶏肉の照り焼き わかめと春雨の青じそドレッシング ブロッコリーと油揚げのごま味噌和え たらこバター風味 さつま揚げと根菜の煮物	カレー風味のあじフライ いんげんと白菜の炒め物 竹輪の金平 れんこんのいとこ煮 肉豆腐	鶏肉のケチャップ煮 焼き餃子 さつま芋のレモン煮 もずくの酢の物なます風 麩とゴーヤのチャンプルー	春分の日 夕食サポートのお届けは お休みです。	オムレツ山菜ソース イタリアンドレッシングサラダ 白菜とちくわの煮浸し ピーマンおかか炒め マカロニグラタン風
	アレルギー 乳,小麦	アレルギー 乳,小麦	アレルギー 小麦		アレルギー 卵,乳,小麦
	エネルギー 469kcal	エネルギー 448kcal	エネルギー 454kcal		エネルギー 444kcal
	食塩相当量 2.6g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.3g
おかず(小)	牛肉の生姜焼き れんこんと人参の金平 和風名菜京風がんも 大根なます	豚肉の焼ビーフン 素材にこだわったほくほくコロケ ごぼうと竹輪の炒め煮 マカロニのサラダ	赤魚の塩麹焼き ウィンナーのカレーケチャップ炒め イカキャベツカツ ゆずもずく	春分の日 夕食サポートのお届けは お休みです。	蒸し鶏と茄子の麻婆ソースがけ 野菜春巻 キャベツと魚肉ソーセージのソテー ケールのツナ和え
	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦,卵	アレルギー 小麦		アレルギー 小麦,乳,卵
	エネルギー 323kcal	エネルギー 289kcal	エネルギー 212kcal		エネルギー 216kcal
	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 1.3g	食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.7g

いつも夕食サポートを
ご利用ありがとうございます。

《価格変更のお知らせ》

3月31日(月)から下記の価格で
お届けさせていただきます。

お弁当コース
(5日分1セット)
本体価格3,125円 (税込3,375円)
1食あたり
本体価格625円 (税込675円)

おかずコース
(5日分1セット)
本体価格3,375円 (税込3,645円)
1食あたり
本体価格675円 (税込729円)

綾錦コース
(5日分1セット)
本体価格3,875円 (税込4,185円)
1食あたり
本体価格775円 (税込837円)

おかず(小)コース
(5日分1セット)
本体価格3,000円 (税込3,240円)
1食あたり
本体価格600円 (税込648円)

今後とも引き続きご利用を
よろしく願います。

【引き落とし日のお知らせ】

3/3~3/29までの
ご利用いただきました日数分が
5/7にお引き落としになります

★アレルギー特定原材料(8品目)のみ記載

『ちりめんじゃこメニューについて、原材料のちりめんじゃこは、えび、かきが混ざる漁法で、採取しています』

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。

※都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

※魚は「骨取り」の物を使用しておりますが、まれに小骨が残る場合がありますので、じゅうぶんご注意ください。

《お願い》 ご注文の変更や中止について

必ず配達前週の水曜日午後6時までにご連絡をお願いします。連絡は、京都生協夕食サポート

0120-52-4658まで。週の途中での変更や中止はお受けできません。

もし急な入院等、特別なご事情のときはご相談ください。

週末の冷凍おかずセット

3月21日(金)お届け	
めばるの竜田揚げ ハンバーグ玉ねぎソース 冬瓜のかに風味あんかけ さつまいもと竹輪の甘辛煮 金平ごぼう いんげんの白和え	ホキの磯天和風あん 牛肉の炒め物(トマト風味) 高野豆腐の煮物 白菜の煮びたし 茄子の生姜醤油 いんげんの和え物
アレルギー 小麦,卵,乳,かに	アレルギー 小麦,卵,乳
エネルギー 311kcal	エネルギー 360kcal
食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.2g

この紙面は登録商品になりません
継続か当週のみかご選択いただけます

水曜日お届け商品(常温品)

- ・毎日食パン5枚
- ・バターロール6個
- ・オリチバナナ450g

木曜日お届け商品(冷蔵品)

3月20日(木)は春分の日のため
夕食サポートのお届けは
お休みです。

詳しくは別紙保存版チラシをご覧ください。

冷凍とんぶり・寿司セット

3月21日(金)お届け			
えび天重		巻寿司	
大きめサイズの海老3尾入りの天重です。衣には香ばしい「きな粉」を配合し、あらをまぶした衣で見た目にも華やかさを添えています		寿司酢に風味豊かな黒酢を加えました。かんぴょう、高野豆腐など5つの具材を巻き上げました。8切にカット済	
アレルギー 小麦・卵・乳成分・えび		アレルギー 小麦,卵	
エネルギー 607kcal		エネルギー 539kcal	
食塩相当量 1.4g		食塩相当量 3.9g	

《登録商品について》

- ・登録商品は週替わりで品目が変わります。
- ・継続利用・当週のみのお届けが選択できます。
- ・登録商品のみのお届けはできません。
- ・ご注文は配達週の前週水曜日の18時が〆切になります。
- ・容器は使い捨てです。お住まいの地域の分別に合わせて処分ください。
- ・詳しくは別紙保存版チラシをご覧ください。

サンドイッチセット(火・木お届け)

3月18日(火)		3月20日(木)	
ひとくちBOX(ヒレカツ)		春分の日	
消費期限 お届け翌日		夕食サポートのお届けは お休みです。	
アレルギー 小麦・卵・乳			
エネルギー 285kcal			
食塩相当量 1.8g			

感想やスタッフへのメッセージなど、
お気軽にお寄せください!

サラダセット(火・木お届け)

3月18日(火)		3月20日(木)	
プレミアムグリルチキンサラダ(ピネグレットドレッシング付)		春分の日	
消費期限 お届け日当日		夕食サポートのお届けは お休みです。	
アレルギー 小麦・乳			
エネルギー 85kcal			
食塩相当量 1.4g			

ご注文や変更の連絡は下記フリーダイヤルまで

●お問い合わせ：京都生協 夕食サポート

【受付時間】月～金 朝10:00～夕方6:00

フリーダイヤル **0120-52-4658**

